

# QUE ES WIC

El Programa WIC (Women, Infantes, and Children Nutrition Program) de Wyoming ofrece alimentos gratuitos e información acerca de nutrición a mujeres embarazadas, infantes y niños menores de cinco años para ayudarles a mantenerse sanos y fuertes.



## DEJE QUE WIC TRABAJE PARA SU FAMILIA

### PARA LAS MUJERES

Las mujeres en el programa WIC comen alimentos más nutritivos, tienen bebés sanos y reciben atención prenatal temprana.

### PARA LOS BEBÉS

Los bebés nacidos de mujeres en el programa WIC crecen y se desarrollan sanos y vigorosos.

### PARA LOS NIÑOS

Los niños que participan en WIC comen alimentos con más hierro y más Vitamina C, visitan regularmente al médico y reciben todas sus inmunizaciones.

Para más información llame a uno de los Programas locales de WIC más cercanos a usted, o llame: 1-800-994-4769

Albany County WIC.....Laramie	(307) 721-2535
Campbell County WIC.....Gillette	(307) 686-8560
Carbon County WIC.....Rawlins	(307) 328-2606
Saratoga	(307) 326-5371
Hanna	(307) 325-9054
Converse County WIC.....Douglas	(307) 358-4003
Glenrock	(307) 436-9068
Fremont County WIC.....Lander	(307) 332-1034
Riverton	(307) 857-3199
Dubois	(307) 455-2345
Goshen County WIC.....Torrington	(307) 532-5881
Lusk	(307) 334-2609
Laramie County WIC.....Cheyenne	(307) 634-6180
Natrona County WIC .....Casper	(307) 265-6408
Midwest	(307) 437-6513
North Lincoln County WIC.....Afton	(307) 885-9071
Park/Big Horn County WIC.....Powell	(307) 754-8880
Cody	(307) 527-8580
Lovell	(307) 548-6591
Platte County WIC.....Wheatland	(307) 322-3732
Sheridan County WIC.....Sheridan	(307) 672-5174
Buffalo	(307) 217-0750
Sweetwater County WIC.. Rock Springs	(307) 352-6783
Teton County WIC.....Jackson	(307) 734-1060
Pinedale	(307) 367-4114
Big Piney	(307) 276-3515
Uinta County WIC.....Evanston	(307) 789-8943
Lyman	(307) 787-3435
Kemmerer	(307) 877-1195
F.E. Warren Air Force Base WIC.....	(307) 773-3963
Washakie County WIC.....Worland	(307) 347-9249
Thermopolis	(307) 864-3311
Greybull	(307) 765-2371
Weston County WIC.....Newcastle	(307) 746-2677
Sundance	(307) 290-2105
Hulett	(307) 290-2105
Upton	(307) 468-2200

De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U. (USDA), se le prohíbe a esta institución discriminación en base de la raza, color, origen nacional, sexo, edad, o impedimento. Para archivar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame gratis al (866) 632-9992 (voz). Individuos que son sordos, tienen dificultades de la audiencia, o tienen impedimentos del discurso pueden entrar en contacto con el USDA a través del servicio de transmisión federal al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (español). El USDA es abastecedor y patrón de la igualdad de oportunidades.

# Deje que WIC Trabaje Para su Familia

Comidas Saludable y Información Nutrición

July 1, 2011



Distribuido por el programa de Wyoming WIC



## QUIENES SON ELEGIBLES PARA WIC

Será elegible si usted:

- ✦ Residente de Wyoming.
- ✦ Está embarazada, ha dado a luz dentro de los últimos seis meses, está dando pecho a su bebé, tiene bebés o niños menores de 5 años.
- ✦ Tiene alguna necesidad nutricional
- ✦ Tiene un ingreso por familia, menor o igual que es señalado abajo.
- ✦ Si recibe ayuda de POWER, SNAP, o Medicaid, usted es automáticamente elegible para WIC.
- ✦ Los padres, representantes legales o padres de crianza también pueden aplicar a WIC para sus niños.

Directrices de Ingreso Total para WIC

Efectivo el 1 de Julio, de 2011

Numero en casa	Anual	Mensual	Semanal
1 persona	\$20,147	\$1,679	\$ 388
2	27,214	2,268	524
3	34,281	2,857	660
4	41,348	3,446	796
5	48,415	4,035	932
6	55,482	4,624	1,067
7	62,549	5,213	1,203
8	69,616	5,802	1,339

## COMO APLICAR A WIC

Para hacer una cita llame al Programa WIC más cercano a usted (mire el otro lado del panfleto) o llame 1-800-994-4769 para ayuda. El personal de WIC to asistirá y le dira que debe traer para su entrevista. En su entrevista, una nutricionista de WIC estudiará su dieta y le revisará su historia médica. Si usted es elegible para WIC, usted recibirá información sobre nutrición, referencias a otros servicios y un tarjeta de WYO W.E.S.T. para comprar alimentos tales como:

- Vegetales Frescas, Frutas y Jugo
- Cereal, Pan Integral, Arroz Integral, Avena, tortilla suave de maíz, tortilla de trigo integral
- Mantequilla de Maní, Frijoles y Chicharos Secados, y Frijoles y Chicharos Enlatados
- Atún Enlatado y Salmón y Huevos
- Comidas de Infantiles Como: formula, vegetales, frutas, carnes y cerealés
- Leche, Bebida Soya y Queso

Estos alimentos ayudan tanto a mujeres embarazadas, o que estén dando pecho a su bebé, así como a niños y recién nacidos a mantenerse saludables y fuertes.



## COMO FUNCIONA WIC

El personal de WIC es un equipo de expertos que trabajan con esmero para proveer con.

- ✦ Consultas en cómo usar los productos de WIC para mejorar su salud.
- ✦ Tarjeta de WYO W.E.S.T. para comprar alimentos que le ayuden a mantenerse saludable y fuerte.
- ✦ Las vacunas inmunológicas y referencias médicas.
- ✦ Pláticas sobre compras de alimentos, recetas de comida, cuidado del bebé, y cómo darle pecho.
- ✦ Información sobre buenos hábitos alimenticios durante el embarazo y mientras le dé pecho a su bebé y cómo alimentar saludablemente a sus niños.
- ✦ Referencias a doctores, Oficio de Enfermera de la Salud Publica, dentistas y referencias a otros programas como SNAP (cupones de alimentos), POWER, Medicaid, Kid Care CHIP, Best Beginnings, Children's Special Health Services, Head Start, Cent\$ible Nutrition Program, cuidado de niños y asistencia con los pagos de calefacción.



This publication is available in an alternative format upon request by calling: (307) 777-7494

